

ほけんだより 4月

令和8年4月6日（月）
江戸川区立葛西第二中学校
生活指導部



心地よい緊張感のなか、新年度が始まりました。皆さんの表情もいつもよりキリっと引き締まっているように感じます。

新しい出会いが多いこの時期は、ワクワクすることが多いですが新しい環境での不安や緊張から体調を崩しやすくなるので、生活リズムを整えて体調管理を行っていきましょう。皆さんの身体と心が、元気に育っていけるように一緒に考えながら取り組んでいきたいと思っています。どうぞよろしくをお願いします。



* 定期健康診断が始まります *



4月から6月にかけて定期健康診断を行います。健康診断は、体の発育状況を見たり、皆さんの健康状態が学習や運動に支障がないかを調べたりする、年に一度の大切な健診です。中学生の今から自分自身の健康について考えていくことは、将来、健やかな人生を送るためにも重要なことです。「自分の体のことを知ろう」という積極的な態度で、健診に臨みましょう。

身体計測
身長と体重をはかります

眼科
目の病気や異常がないか調べます

歯科
歯や歯肉、歯並び、かみあわせ、あごの関節などに病気や異常がないか調べます

聴力
耳がよく聞こえているか調べます

内科
心臓や肺の音、栄養状態、皮膚、背骨や胸の骨の形などに異常がないか調べます

**健康診断が
はじまります**

尿
腎臓病や糖尿病などの病気がないか調べます

運動器
骨、関節、筋肉などの運動器に異常や痛みがないか調べます

耳鼻咽喉科
耳・鼻・のどに病気や異常がないか調べます

視力
どれくらい見えているか調べます

心電図
心臓が規則正しく動いているかなどを調べます

緊張をほぐすには

4月は「はじめまして」の多い時季です。新しい環境で知り合っていない人に挨拶したり、会話したりするのが苦手な緊張してしまう…という人も多かもしれません。

そんなときは、こんな方法で緊張をほぐしましょう。

- 体を動かす（ストレッチやウォーキングなど軽めの運動もおすすめ）
- 温かい物を飲む
- 早めに休む
- 笑顔の練習をする
- 深呼吸をする

また、緊張するのは、自分だけではないと思うことも大切です。周りの人も同じ不安を持っているかも!? 焦ることはありません。自分なりの方法で、ゆっくり心と体の緊張をゆるめましょう。



～保護者の皆様へ～

4月は提出物がたくさんあります。

ご協力をお願いします。

1年生の締切は4月9日（木）

2・3年生の締切は4月8日（水）です。

1「保健調査票」について

この書類は、学校での事故防止や緊急時対応の為に、これまでの病歴や保護者への連絡方法を明確にしておくための書類です。できるだけ詳しく記入をお願いします。

記入時は黒のボールペンをご使用ください。2・3年生は学年欄の記入をお願いします。その他の欄で訂正のある場合は、赤等のボールペンで訂正してください。

※連絡先は、日中に連絡がつくところを2カ所以上ご記入ください。

2「結核健診問診調査票」について

結核感染のおそれはないかの確認です。感染を防止する為に、各質問に必ず目を通していただき、もれのないように記入してください。

3「運動器健診保健調査票」について

この健診は、脊柱や四肢の状態を確認する為のものです。内容をよく読んで、保護者の方が確認しながら現状を記入してください。なお、一回でできなくても何度か繰り返してできた場合は、異常なし等に〇を付けてください。

※脊柱側湾症が疑われるⅠ～Ⅱの項目にチェックがあり、かつ「脱衣で健康診断を行うことに同意する」の欄がありますが、「はい」に〇をした場合でも体育着で実施いたします。

4「心臓健診調査票」について※1年生のみ

心臓健診を行うに当たり大切な調査票です。内容をよく読んで、もれのないように記入してください。

☆全ての提出物は記入もれのないようにお願いします。

令和8年度 定期健康診断 4月予定

月	日	健診・検査項目	対象	時間	会場	指導及び備考
4月	6（月） 始業式	保健調査票	2・3年			8日（水）までに提出
		結核健診問診調査票				
		運動器健診保健調査票				
	7（火） 入学式	保健調査票	1年			9日（木）までに提出
		結核健診アンケート				
		運動器健診保健調査票				
		心臓健診調査票				
	9（木）	歯科健診	全学年	9:45～	保健室 会議室	朝、歯磨きをていねいにしてくる。
	10（金）	身体測定 視力検査 聴力検査	全学年 (聴力検査は 1, 3年)	8:45～	保健室 会議室 SCルーム	服装：半袖・短パン (ジャージ可/眼鏡忘れずに)
	15（水）	腎臓健診① (尿検査)	全学年	登校後すぐ	保健室	前日に器材を配付。当日朝、学級で回収。 1校時前までに保健委員が保健室に持ってくる。
23（木）	耳鼻科健診	全学年	1,2年 8:45 3年15:30	保健室	前日に耳そうじをしてくる。	
27（月）	腎臓健診② (尿検査)	一次未提出者 と 二次対象者	登校後すぐ	保健室	個人で直接、保健室へ提出する	
28（火）	内科健診	2年	13:30～	保健室	服装：体育着（半袖とハーフパンツ）	